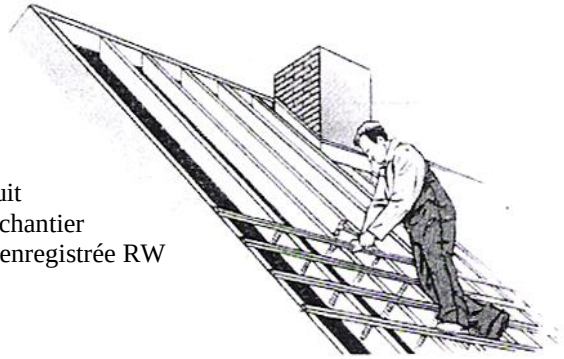
Tous travaux de toitures

Charpente
Couverture
Zinguerie
Ardoise naturelle
Velux
Cheminée
Asphaltage
Etanchéité



Devis gratuit
Patron sur chantier
Entreprise enregistrée RW

TEN

METZELER J.

La Toiture Neuvilloise

47 Rue de la Concorde 6061 Montignies sur Sambre

071 42 19 54 0475 47 31 67 Fax 071 41 83 24

Institut de beauté & Espace bien-être privé

PISCINE
SAUNA
HAMMAM
SPA

Rue de la Ramée 5070 Sart-Eustache 071 39 15 95 0478 462 136

JUIN 2013

le journal du TREMPLIN

Le Tremplin PRESLES

REVUE D'INFORMATION DU CLUB LE TREMPLIN

EDITORIAL

30 ans …

Cet anniversaire est particulier car au-delà des 30 années du club et des 20 ans de sa section piscine, cette saison 2012-2013 restera, dans les mémoires des membres et amis du club, comme celle durant laquelle ***Alain Metzler*** *a passé le relais.*

Alain a lancé en 1983 un petit club. Il l'a porté à bout de bras pendant ces 30 années, il l'a fait grandir et aujourd'hui, c'est avec fierté qu'il peut regarder son œuvre et la confier à une équipe de successeurs qui tenteront de poursuivre le chemin tracé.

Merci à lui… ainsi qu'à Jacqueline pour ce beau rêve devenu réalité.

Le samedi 22 juin sera le moment idéal pour lui montrer notre gratitude par la ***solidarité sportive****.*

Venez nombreux participer à la fois au ***Triathlon du télévie*** *et à notre* ***Fête de la Gymnastique et de la Danse****.*

Parcourez cette revue, elle vous dira tout sur tout…

Et RDV au 22 JUIN

Votre président
Hercot Jean-Jacques

Le TREMPLIN A.S.B.L. N° 16093/87 Rue des Près Burniaux 1 6250 Presles
Editeur responsable Alain Metzler Bureau d'émission (Aiseau-Presles)

BE 52 0011 6433 0709
Courriel : tremplinpresles@gmail.com
Tél. : 071.38.36.41 Site : www.le-tremplin.be

Carnet publicitaire…

Si vous désirez mettre un encart publicitaire
dans le carnet du club + site internet,

contactez Alain METZLER ou Jean Jacques HERCOT

TRIATHLON

La fiche d'inscription pour le triathlon

est téléchargeable sur notre site

http://www.le-tremplin.be

Vous pouvez aussi prendre des renseignements

triathlonletremplin@gmail.com

0475/79 59 29 après 16h00

Les mutuelles soutiennent le sport, Le club soutient les mutuelles …

Les diverses mutualités ont pris en considération le fait que la pratique d'un sport était un élément favorisant la santé…. Ces initiatives rejoignent les objectifs de notre club. C'est donc sans aucun problème que Jean Jacques ou Sophie pour Roselies, Alain à Presles et Jean Jacques à Biesme rempliront les documents délivrés par votre mutualité.

aux Halls de SambrExpO

SAMEDI 22 JUIN 2013
Fête de danse et de gymnastique

Début de la présentation 15h00

Goodmorning Tremplin *(Filles 8-12ans)*
Le Cirque *(6-8ans)*
Danse *niveau 1*
Le Cinéma dans tous ses états *(Filles 8-12ans)*
Danse *niveau 2*
Le Cinéma dans tous ses états *(Filles 8-12ans)*
Les Pirates *(4-5ans)*

ENTRACTE

Danse *niveau 1*
Le Cinéma dans tous ses états *(Filles 8-12ans)*
Fort Boyard *(Compétitions 4h)*
Voyage autour du monde *(Mixte Vendredi)*
Danse *niveau 2*
Le Cinéma dans tous ses états The End *(Filles 8-12ans)*
Cette Année-là *(Compétitions 7h)*

Apéritif… Barbecue … et … 18h00

Entrée gratuite .à la démonstration
Petite restauration, Pâtisseries,
Buvette durant la festivité.

EXPERT TRAVEL

Agence de voyages
7 Conseillers voyages à votre disposition

Centre commercial du Bultia – Parking aisé
85 Rue neuve 6280 GERPINNES

Tel. **071 22 18 22** Fax **071 22 18 37**
info@expert-travel.be
Visitez notre site : **www.expert-travel.be**

lic. 532400

ECOLES & VOYAGES
PHILIPPE JULEMONT

le spécialiste du voyage scolaire

Le voyage scolaire n'est pas
un voyage comme les autres.

Nos voyages sont conçus par des enseignants pour des enseignants.
Ils proposent une dynamique tenant compte de la motivation
et de l'attention de l'adolescent .

Alors à bientôt sur ces merveilleuses routes d'ailleurs…

Philippe JULEMONT

Directeur - Professeur en organisation touristique
22 rue de Rebecq - 1480 Saintes - Belgium
GSM 0475/80.40.09 Of.phone & fax 02/410.04.82
e-mail : philippe.julemont@skynet.be
www.ecoles-et-voyages.be

Lic. A5668

PUB 008

Etienne GRAVY

Architecte Paysagiste
Entreprise de jardin

semis gazon - entretien – plantation
élagage – abattage dangereux – pose de clôture

Tel. : 071387035
GSM : 0474573332

RCC : 202 325
TVA : BE 661 552 470

PUB 002

LES CAFES

NELA & SANTOS

UN VRAI REGAL

mais surtout une qualité sans égal
aux meilleurs prix

IMPORTATION DIRECTE
TORREFACTION JOURNALIERE

Ets Pétré - Hanoulle
Rue Jouay 77
Tél : 071 39.07.88.
www.cafesantos.be

6240 Pironchamps
Fax : 071 40.24.18 .

COTISATIONS 2013-2014 (semestre 1)

COTISATION ☛ ANNUELLE et OBLIGATOIRE 17 €

+ Abonnement 1er semestre… du 01 09 au 31 12

Il vous suffit de calculer vos divers nombres d'heures
et de vous reporter au tableau ci-dessous.

Pour les adultes : pas de réduction ➔ Colonne 1

L'enfant seul ou celui qui a le plus d'heures d'activités ➔ Colonne 2

Le deuxième enfant en nombre d'heures ➔ **Colonne 3**

Chaque enfant suivant ➔ **Colonne 4**

ATTENTION. Pour la piscine, déduire les acomptes éventuels.

ASSURANCE	… X 17 € par personne			
Cotisation ➔	Colonne 1 Adulte	Colonne 2 Enfant 1	Colonne 3 Enfant 2	Colonne 4 Enfant 3
1 heure	60 €	60 €	54 €	30 €
1 heure/30	87 €	87 €	79 €	44 €
2 heures	113 €	113 €	102 €	56 €
2 heures/30	137 €	137 €	123 €	68 €
3 heures	157 €	157 €	141 €	78 €
3 heures/30	173 €	173 €	156 €	87 €
4 heures	183 €	183 €	165 €	92 €
4 heures/30 & +	186 €	186 €	167 €	93 €

Vous pouvez verser au compte
BE 52 0011 6433 0709
asbl Club le TREMPLIN

Si vous ne pouvez régler votre abonnement en une fois,
prévenez la secrétaire, le trésorier ou le président.

REGLEMENT GENERAL et ORGANISATION du TRIATHLON des FAMILLES

- Départ : piscine la Tourette rue de la Vigne à 5640 Biesme
  Arrivée : Hall sports Sambrexpo, rue John Kennedy, 150 6250 Roselies
- Présentez vous le samedi 22 juin 2013 dès 9h00 au stand inscription,
  Remise de votre enveloppe, contenant ;

Une étiquette à coller sur votre vélo (voir point 6) Un sac pour le matériel de piscine (voir point 5) Un sac pour les vêtements de jogging (voir point 7)

- Le parking : L'arrivée du triathlon se trouvant à Roselies, nous invitons les personnes avec véhicule à stationner celui-ci sur le parking devant le complexe.
- Le trajet vers Roselies s'effectue **après** l'inscription.
- Le transfert retour, en bus, sera organisé pour tous les chauffeurs.
- Départ du Triathlon familial à 9h30
- Départ à 10h30 pour le parcours vélo encadré et pour le petit parcours.
- Ravitaillement à la Place Belle-vue à Presles
- Fin du Triathlon familial et arrivée à Roselies complexe sportif Sa… l'Expo

1. Chaque personne âgée de 4 ans et plus peut participer au Triathlon.
2. L'inscription est **définitive <u>après</u>** réception de la fiche d'inscription avant le 20/06/, un formulaire par équipe/famille. A envoyer
   soit par mail ; triathlonletremplin@gmail.com
   soit par courrier ; rue de Carnelle, 121 6200 Chatelet
   <u>et après</u> paiement sur le compte ASBL Club Le Tremplin
   BE 52 001-1643307-09 avec en communication « Triathlon-Télévie ». (Avant le 20/06.)
   Le prix de l'inscription est de enfants < 12 ans = 1 euro
   adolescents < 18 ans = 3 euros
   adultes = 6 euros
3. En cas d'annulation, l'inscription ne sera pas remboursée, sauf certificat médical.
4. Il n'y aura pas d'enregistrement du temps.
5. **Natation** ;
   un échauffement sera organisé, distance au choix 25m, 100m, 200m, 300m,
   après l'épreuve natation, le matériel devra être déposé dans le sac plastique à l'endroit indiqué ; zone de transition 1. Ceux-ci seront apportés à l'arrivée par l'organisation.
6. **Vélo** ;
   les vélos seront déposés selon leur numéro dans la zone de transition natation/vélo,
   ils seront gardés jusqu'à ce que le dernier athlète quitte le site,
   port du casque obligatoire, vélo en ordre,
   <u>parcours libre</u> ; (16km) dés la fin de l'épreuve natation l'athlète s'engage dans le parcours cycliste seul, sans être encadré par l'organisation, il suivra le fléchage au sol,
   <u>parcours encadré</u> ;(16km) l'athlète effectuera l'épreuve vélo avec l'équipe organisatrice, à 10h30
   <u>petit parcours</u> ; (8km) les jeunes athlètes et les parents pourront prendre le bus de l'organisation et à mi-parcours , Place Belle-Vue Presles, débuter leur épreuve vélo.
   Course à pied ;
   les vélos seront déposés selon leur numéro dans la zone de transition vélo/course,
   ils seront gardés jusqu'à 30 minutes après l'arrivée du dernier athlète,
   distance au choix 500m, 1000m, 1500m, 3200m, le matériel de course se trouvera dans le sac préalablement préparé, dans la zone de transition 2,
7. Les vestiaires et douches se trouvent dans le complexe de sport à l'arrivée,
8. L'athlète est responsable de son matériel, l'organisation sera éventuellement responsable du matériel déposé dans les sacs et apporté aux zones de transitions,

BEST-PERFORMANCE

Fournisseur des maillots du club

www.best-performance.com

Tél.09 380 07 47

Fax.09 380 18 54

Rijksweg 80 Machelen-Zulte

Naamsestraat 159 Leuven

CHAUFFAGE CENTRAL

INSTALLATIONS SANITAIRES

RENARD

rue d'OIGNIES 192

6250 AISEAU

Tél 071 77 29 41

Fax 071 74 07 28

PUB 014

Blue Sun

centre de bronzage

400 m2 à votre disposition

13 cabines spacieuses

Nouveaux solariums Ergoline

Air conditionné

Respect de l'hygiène

Personnel sympa et qualifié

071/38.40.45

rue de Gilly 607 à Châtelineau

(anciennement IMPERIAL GYM)

si vous sortez... sortez bronzé !

Eco sys tec

ECOSYSTEC SPRL

RUE SAINT ROCH 11A

5640 BIESME

TEL : 071/771.754

FAX : 071/771.744

info@ecosystec.be

www.ecosystec.be

0800/85.610

Et si vous faisiez le bon choix tout de suite ….

…avant qu'il ne soit trop tard !!!

Pour se rendre au départ du TRIATHLON

Où?

Piscine « la Tourette »
CENTRE SPORTIF Joseph WAUTHY
Rue de la Tourette à BIESME

Pour se rendre à la DEMONSTRATION du club.

Où

SambrExpO

Administration communale d'AISEAU-PRESLES
Rue J. Kennedy 150 à ROSELIES

Le jour « R » ou le groupe « R »

J'y adh'air en 2013

C'est le jour des Retraités, Randonneurs, Rigolos, Révolutionnaires, etc. mais pas des Râleurs.

Randonnées à pied ! … parfois nordiques (avec bâtons)

Pour les personnes disponibles durant la semaine.
Les mardis de 9h30 à 11h30
Parfois les jeudis

Pas de compétition – pas de performance – Mais ambiance … dans différents coins proches mais inconnus…

Un membre du groupe « l'accueillant » fait découvrir sa région avec l'aide du coach…

Contactez Alain pour recevoir le programme des organisations.

071/383641 *alain.metzler@skynet.be*

La page blanche à Alain Metzler

REJOINS-NOUS AU CLUB "LE TREMPLIN"

En 1993, pour les 10 ans de notre association, j'avais écrit ce message !

En 2013, je réédite cet appel légèrement adapté suite aux nouvelles activités créées dans notre association.

Toi qui débordes d'énergie et de volonté
Toi qui ne recules pas devant l'effort
Toi qui aimes la beauté du geste parfait
Toi que le sport et l'aventure tentent

REJOINS-NOUS
AU CLUB "LE TREMPLIN"

Que tu sois gymnaste, danseur, nageur ou randonneur débutant, averti ou d'exception
sache que "LE TREMPLIN" est prêt à t'accueillir.

Très vite tu te sentiras porté par l'ambiance du club et encadré par des entraîneurs sérieux et compétents.

C'est grâce à un entraînement régulier et pratiqué dans la bonne humeur que " Le Tremplin" te fera apprécier: la gymnastique, la danse, la natation, la randonnée.

Ton club compte bien te faire vaincre les difficultés et te faire apprécier une pratique sportive régulière et importante pour la santé.

Alain Metzler
Fondateur du Club "Le Tremplin Presles"

30

mardi école St-Joseph

rue des Prés Burniaux à PRESLES

ENTRAINEMENTS DE DANSE

à partir de 8 ans. cours par Niveau technique

De 17h30 à 18h30 : DEGRE 1 débutantes et moyennes

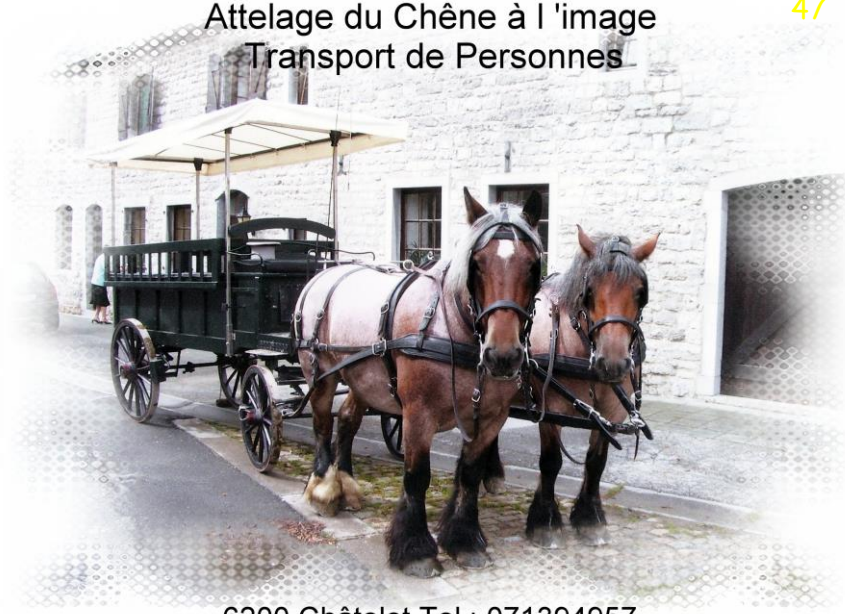
De 18h30 à 19h30 : DEGRE 2 supérieur

Rejoignez Justine notre entraîneur dynamique

De 19h30 à 20h30 : GYM ADULTES

Gymnastique, entretien, aerobic, step, zumba
programme annuel établi par Justine

Attelage du Chêne à l 'image
Transport de Personnes



6200 Châtelet Tel : 071394957

Champion

GROUPE MESTDAGH

Comelit®
Passion and Innovation

Parlophonie—Videoparlophonie

- Habitations mono-bi familiales
- Immeubles à appartements
- Sociétés (avec redondance sur la téléphonie)

www.comelit.be

...et Domotique.

Pour tout conseil ou documentation :
info@comelit.be— c.dehont@comelit.be

L'EDITO d' Alain Metzler

O cigarette, 5 fruits et légumes, 30 minutes d'activité

"Zéro cigarette, Cinq fruits et légumes, Trente minutes d'activité physique !"

Voici le slogan de toutes les régions, de tous les pays en sachant que la lutte contre l'obésité est commencée. En effet l'obésité augmente les facteurs de risque cardio-pulmonaire et devient une cause de mortalité importante (et pas que chez les jeunes !).
J'accorderai surtout l'attention dans cet article sur la partie réservée à mes compétences : c'est-à-dire le mouvement.

La mobilité qu'elle fasse partie du monde quotidien : aller au travail, faire les courses, nettoyer la maison, jardiner, etc... ou du monde du sport compétition ou sport loisir est un facteur essentiel notamment dans la lutte contre l'obésité.

Quelles activités choisir ?

La Randonnée:
Les + : elle augmente la densité osseuse, la masse musculaire du bas et du haut du corps (surtout en marche nordique) et la souplesse. Elle est excellente pour la circulation sanguine. Elle peut brûler les graisses si elle est pratiquée de façon intensive. C'est l'exercice le plus naturel, gratuit. Il demande peu d'équipement excepté d'excellentes chaussures (pas de publicité !) et peut se pratiquer partout.
Les - : aucun excepté bien sûr les contraintes médicales.
Comment s'y mettre ? Pas de souci, vous ouvrez votre porte d'entrée et vous êtes partis pour 10', 15' 30' ou... Avec le groupe "R" de notre club "Le Tremplin" (publicité autorisée !), vous randonnez 2 heures sans obligation de parcourir des kilomètres chronométrés !
Il y a aussi les randonnées organisées par l'Adeps (dimanche matin) ou les marches fédérales (samedi matin et après-midi).
Il suffit de consulter les organismes concernés.
Adeps : www.adeps.be/
Marches populaires: /www.ffbmp.be/
Club "Le Tremplin : le groupe "R" le mardi matin
www.le-tremplin.be alain.metzler@skynet.be

La Natation:
Les + : elle augmente la masse musculaire, l'endurance et la souplesse du corps dans sa globalité. Elle augmente la capacité pulmonaire et améliore la circulation sanguine. Elle est excellente pour les articulations et le dos (si pratiquée correctement). L'avantage fondamental, c'est que la discipline se pratique sans surcharge corporelle puisque nous sommes portés par l'eau. Et grand avantage, cette activité prévient les accidents stupides de chute dans l'eau (le long des rivières ou dans une piscine de vacances).
Les - : Il faut trouver une piscine proche de chez soi et se conformer aux horaires. Il est vrai aussi qu'il faut se mettre en maillot de bain et que les premières secondes sont parfois douloureuses quand il faut braver l'eau tiède !).
Au Club "Le Tremplin" : Le club organise des activités le samedi mais il est grand temps de s'inscrire pour septembre car fin juin les inscriptions seront clôturées

LA SUITE DANS CETTE REVUE

L'EDITO d' Alain Metzler

O cigarette, 5 fruits et ..., 30 minutes d'activité suite

La Gymnastique :
Les + : sport pratiqué depuis l'antiquité et qui représente la base de l'activité physique. Rappelons-nous les "gymnastique matinale, les gymnastiques médicales, les émissions de radio (1950-1960) qui nous donnaient l'envie en se levant de faire du mouvement. La gymnastique propose un défi à notre corps: se déplacer dans l'espace et contrôler sa réception. A force de travail et de volonté, elle nous permet de nous dépasser. Partant de rien nous pouvons arriver à des exploits corporels. Nous avons dans notre club quelques gymnastes (et pas que des gymnastes de compétitions !) qui pourraient vous en dire plus que mon discours !).
Les - : Il faut s'inscrire en club et la démarche est parfois difficile. Il faut bien un bon encadrement et du matériel suffisant pour pouvoir s'exercer correctement. Le club "Le Tremplin" essaie toujours de répondre à ces critères fondamentaux.
Au club "Le Tremplin": le lundi, mardi, mercredi, vendredi suivant les groupes établis par un planning hebdomadaire.

La Danse :
Les + : les bienfaits de la danse sont nombreux. Elle permet de faire travailler tout le corps. Celui-ci devient plus tonique au fur et à mesure des séances. Les abdominaux deviennent plus fermes, ce qui procure une meilleure stabilité en général.
Le travail sur la gestuelle donne à nos mouvements, même aux mouvements de base, une allure différente. Le corps se muscle et s'assouplit de façon progressive, ce qui donne quelque chose de plus naturel qu'avec d'autres sports. Très important: vous apprenez à mieux coordonner les mouvements des bras et des jambes.
Les - : beaucoup de rigueur, de discipline. Peut-être encore plus que dans les autres sports car tout est sous contrôle. Contraintes des rythmes mais cela se travaille.
Au club : le mardi à l'école St-Joseph à Presles

Le Streching
Les + : permet de travailler la souplesse dans un cadre calme et reposant. Il fortifie les muscles et renforce l'ossature du corps. Il améliore la concentration et permet un meilleur contrôle de la respiration. C'est un travail de détente. C'est une discipline complète et qui se différencie de la gymnastique classique.
Les - : très peu d'inconvénients mais peut-être difficile à gérer pour les personnes hyper actives.(bien que cela peut aider à retrouver le calme et la détente).
Cours le vendredi au centre d'Arts Martiaux à Roselies : Contact avec l'organisateur - entraîneur : Alain Metzler

Il y a évidemment d'autres activités sportives qui répondent aux attentes de chacun. Je ne citerai que le vélo, l'aquagym, le yoga, le Tai chi, le jogging et toute la panoplie des sports collectifs...

L'important c'est de bouger mais de façon raisonnée et raisonnable.

Voici en quelques mots, ma motivation pour le mouvement. Motivation que je vous communique depuis plus de 30 ans et que je continuerai à promouvoir car c'est ma façon de contribuer (humblement) à entretenir la santé facteur essentiel de notre bien-être. Pour écrire cet article, je me suis inspiré en partie du magazine "Moustique" "Bouger pour sa santé". Une publication de SanomaMedia.
Si vous souhaitez plus d'informations sur le programme 0 - 5- 30 je vous invite à découvrir le site suivant. http://www.0-5-30.com/

Alain Metzler
Licencié en éducation physique.

Créateur d'espaces intérieur et extérieurs

Stéphane Thibaut

Rue ALVAUX 19
5640 BIESME

071 72 53 84 0494 29 16 77
www.verticalconcept.be
vertical.concept@skynet.be

Mobilier contemporain sur mesure, dressings, placards... Agencement de magasins
Pose de terrasses bois, bardages
Ossatures bois

Vertical concept

Bienvenue chez

BNP PARIBAS FORTIS

La BANQUE et L'ASSURANCE
d'un monde qui change

VOTRE EQUIPE vous attend à VOTRE AGENCE

CHATELET – PLACE St ROCH 39
071 24 38 20

Nous vous recevons également sur rendez-vous
En semaine jusque 19h00
Le Samedi de 9 à 12h00

Une ambiance chaleureuse et familiale vous attend
***à la* Cafétéria Taverne**

La Tourette

Piscine de Biesme

Bières au fut

CHIMAY Pères Trappistes — Leffe BLONDE — Jupiler

Petite salle annexe à votre disposition

Colette et Jacques
0495 214 971

BARBECUE

à partir de 18 h 30.

BROCHETTES-SAUCISSE.
SALADES.
POMMES de TERRE en CHEMISE.

ENFANTS DE - de 12 ans : 6.5 €
ADULTES : 15 €

N' oubliez pas de vous inscrire MERCI !

Afin de commander les ingrédients, nous vous demandons de **réserver** *grâce à la fiche jointe et de la rentrer (avec paiement) pour* **le 18 juin**
au trésorier 29, rue de Colonoise , 5640 BIESME
ou à l'entraîneur
ou par mail tremplinpresles@gmail.com

Versement obligatoire au compte du club * BE 52 0011 6433 0709 *
[avec la mention barbecue juin].

Si vous désirez nous aider à préparer cette fête, veuillez vous inscrire via le bon ci-contre ou par téléphone.

BESOIN DE VOUS AUSSI

Le 22 juin, il y aura du boulot ,
toutes les bonnes volontés sont les bienvenues !

MERCI.

TALON à RENTRER POUR LE 18 JUIN

BARBECUE

Monsieur, Madame .....réservent

..... DINER BROCHETTES ENFANTS - de 12 ans : 6.5 €

..... DINER BROCHETTES ADULTES : 15 €

COUP de MAIN POUR LA FETE.

Pour réussir cette festivité de notre club, nous avons besoin de votre aide.

Cochez la case ad hoc ou téléphonez au ***0496 11 99 44.***

☐ **1. PREPARATION DE LA SALLE : VENDREDI** EN SOIREE 17/19H.

☐ **2. PREPARATION DES SITES LE SAMEDI MATIN**

☐ **3. AIDE AU TRIATHLON A BIESME LE SAMEDI MATIN**

☐ **4. AIDE AU RAVITAILLEMENT A PRESLES LE SAMEDI MATIN**

☐ **5. STAND RESTAURATION - PATISSERIES** de …… à …….

☐ **6. REMISE EN ORDRE DIMANCHE MATIN** 9 /10H

☐ **7. FOURNIR LE STAND PATISSERIES** : (! ouverture dès 12h00)
Ce stand rencontre chaque année un grand succès grâce à vos talents.

.....Gâteaux, ...Tartes, ...Galettes,.....autre chose .....

Nous espérons que vous pourrez **consacrer quelques moments à votre club.**

D' AVANCE , UN GRAND MERCI

JUILLET 2013

STAGE DE NATATION du TREMPLIN

Ouvert dès 4 ans

A la piscine la Tourette de Biesme

du Lundi **01** au vendredi **05** juillet de **9h00 à 10h30**

40 € pour le stage (2ème enfant : **36 €** 3ème enfant **20 €**)

0496 11 99 44

FICHE d'INSCRIPTION

NOM : ..... PRENOM : .....

DATE de NAISSANCE : .....SEXE : M ou F (Entourer s.v.p.)

ADRESSE : .....

.....

TELEPHONE : .....

Participera au stage de natation 2013

PERSONNE à PREVENIR EN CAS d' ACCIDENT :

NOM : ..... N° de TELEPHONE : .....

La fiche d' inscription doit être rentrée en même temps que le versement au compte **BE 52 0011 6433 0709 du** CLUB « Le TREMPLIN » ou lors du premier jour du stage à l'entrée.

. DATE et SIGNATURE

SAISON 2013 -2014

Piscine - PRE - INSCRIPTION OBLIGATOIRE.

PRIORITE aux ANCIENS jusqu'au 22juin.

ré-inscription avec versement d'un acompte

Nous ne garantissons pas de places pour les anciens passé le 22/06

Pour les nouveaux, une liste d'attente est constituée sur base des acomptes versés au BE 52 0011 6433 0709 uniquement.
Vous serez avertis en juillet... et remboursés le cas échéant.

Pour TOUS

Vous devez ... si vous tenez à être des nôtres... verser au compte **BE 52 0011 6433 0709** de l' ASBL CLUB « Le TREMPLIN ».- un acompte de 20 € avec nom et prénom du nageur et le choix de l'heure 8h00 (N 0) - 9h00 (N 1) - 10h00 (N 2).
Pour les nouveaux, le N° de téléphone et l'adresse courriel sont également à transmettre.

Accueil des enfants de 4 ans aux entrainements

Afin de garder la qualité des entrainements et l'égalité entre les enfants, le CA a décidé d'accueillir les jeunes enfants selon le tableau suivant

Enfant né entre …et …	01 /09 31 /10	01/11 31/12	01/01 29/02	01/03 30 /04	01/05 31/08
Accueil à la piscine – gym.	En Septembre	Après la Toussaint	Après la Noël	Après le Carnaval	Stage ou Septembre
Acompte de réservation	Juin	Juin	Décembre	Décembre	Juin

Merci de votre compréhension.

Le TRIATHLON des FAMILLES

Mode d'Emploi.

1. Idéalement se préinscrire au 0475/79 59 29 après 16h00

   ou par mail : triathlonletremplin@gmail.com

2. Se présenter à l'inscription avec son vélo (en ordre) et son maillot dès 9h00 à la piscine de Biesme

3. Le chauffeur familial rejoint les halls de Roselies où un bus l'attend pour rejoindre Biesme.

   Possibilité de déposer des chaussures de course

4. A Biesme, nager la distance choisie : de 25 à 300 m.

5. A la sortie des vestiaires, après avoir remis ses effets dans un sac spécial, 3 possibilités.

   5.1. partir de suite en vélo pour 15 Km… de parcours fléché

   5.2. attendre le départ accompagné pour réaliser les 15 km en groupe.

   5.3. attendre le car qui conduira à Presles les cyclistes (et vélos) ayant choisi de parcourir en groupe 7 km.

6. A Presles, point de départ des 7 km, ravitaillement pour tous.

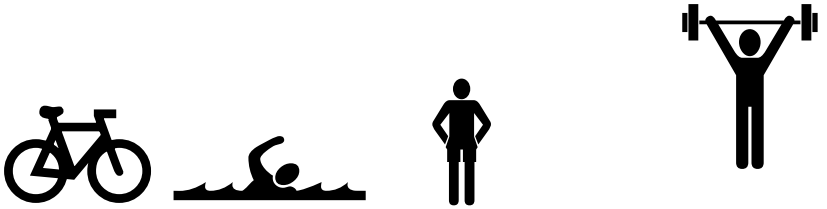
7. Arrivée des cyclistes à Roselies avec 4 parcours de course/marche à pied au choix :

   500, 1000,1500 ou 3900 m

8. Récupération de mon sac spécial… et bon appétit.

SAMEDI 22 JUIN 2013

09h00	Inscription Triathlon, Piscine libre, échauffement,
09h30	Premiers départs du Triathlon au profit du Télévie



10h30	Derniers départs du Triathlon au profit du Télévie
de 12h00 à 14h30	Petite restauration
15h00	Démonstration de gymnastique et de danse

Les gymnastes et les danseurs présentent une partie de leurs évolutions Ils espèrent vous voir nombreux à ce spectacle merveilleux.

18h30	Soirée Barbecue and … Danse…

Une buvette et une pâtisserie seront à votre disposition dès 12h00.

(voir feuille d' appel si vous désirez préparer des pâtisseries ou nous aider.)

ECOLOR

ENTREPRISE DE PEINTURE

35 rue de la Chapelle 6280 JONCRET
Tél : 071 / 50.55.62
Fax : 071 / 50.55.63
www.ecolor.biz

Les Délices du Coin

Boulangerie - Pâtisserie - Sandwicherie

Rue grande 1 6250 Presles

L'histoire du Pain

Boulangerie - Pâtisserie - Sandwicherie

Route de Philippeville 54 6010 Couillet

Pain au Levain Le WE 3 pains au chocolat + 1 gratuit

LA TAMBOUILLE

Restaurant – Cuisine du terroir

Frédéric et Cathy

ouvert tous les jours sauf le jeudi

Place de la Victoire 13

6200 CHATELET

Contact :
071 38 78 68
0497 07 53 80
tambouille.chatelet@gmail.com

HELHa

Haute École Louvain en Hainaut

Siège social 065 40 41 41
Chaussée de Binche 159 – 7000 Mons

HECE	Haute Ecole Charleroi Europe
HELHO	Haute Ecole Libre du Hainaut Occidental
HERB	Haute Ecole Roi Baudouin

AGRONOMIE
ART APPLIQUES
ECONOMIQUE
PARAMEDICAL
PEDAGOGIQUE
SOCIAL
TECHNIQUE

www.helha.be

A.F.S. INFORMATIQUE

Yvon DECKENS

Place Belle -Vue 1
6250 PRESLES

☎ 071.38.27.89 **Fax** 071.38.94.35

www.afsinfo.be

matériel, logiciels, programmation,formation

On n'est jamais si bien soigné que chez soi...

VENTE - CONSEIL
RÉPARATION
MAINTENANCE

NEURONICS INFORMATIQUE

Visitez notre magasin à Charleroi
et découvrez toutes nos offres
en matériel informatique,accessoires, et de comptabilté (WinBooks)

Réparation à domicile

METTET - 1 Rue du Grand Fau - Appelez le 0475.49 38 80
CHARLEROI - 7 bis rue Leopold - Appelez le 071.79 68 96

www.neuronics.be

Claude Dessort

Service traiteur

071.74.06.28

traiteurclaude @yahoo.fr

Auvelais

Avenue des Anciens Combattants, 11
5060 SAMBREVILLE

Rythme du Monde
Boulevard Tirou 35
6000 Charleroi
071/304 203

Castel Tourisme
Grand Rue 37
6200 Châtelet
071/394 847

Castel Tourisme

Infrasports
Construire pour le sport

Wallonie

Le vin du TREMPLIN, *C'est le vin*

LUC PIRLET

PROPRIETAIRE - NEGOCIANT - ELEVEUR

Pour vos réceptions, fêtes de famille ou barbecues,
Luc Pirlet, petit propriétaire négociant belge,

Alain Radermecker

Christelle
071 503 699

Adeps

HAINAUT

Rue des Olympiades 2 - 6000 Charleroi
Téléphone : 071.30.57.27 - Télécopie : 071.30.04.86
E-mail adeps.ccs.charleroi@cfwb.be

Rue du Chemin de Fer 433 - 7000 Mons
Téléphone : 065.38.42.10 - Télécopie: 065.38.42.18
E-mail adeps.ccs.mons@cfwb.be

CPH Banque

LA VOLONTE DE REUSSIR ENSEMBLE

Châtelet - 6200
Place del'Hôtel de Ville
Tél. 071/38 77 50 Fax 071/ 38 93 56

Fleurus - 6220
Chaussée de Charleroi 208
Tél. 071 / 81 65 32 Fax 071 / 81 05 54

STAGES
Club «SPORTS & LOISIRS»

PROCHAINES ORGANISATIONS
ALAIN 2013-2014

Organisateur : Alain Metzler:
licencié en éducation physique
Contact mail: alain.metzler@skynet.be
GSM: 0471/391432

A L'ETRANGER : Avec Sponsors du club "Le Tremplin"

SEPTEMBRE 2013 :
La SARDAIGNE
Expert Travel de Gerpinnes
Complet sauf désistement

SEPTEMBRE 27- 28-29
Castel Tourisme de Châtelet
LOIRE et ORLEANS
41 réservations : il reste 4 places
Prix du séjour : **410 euros**
en pension complète.

JUIN 2014 :
projet - rien n'est encore décidé **-**
du 9 juin au 18 juin 2014
Exemple: ***DE ROME***
à la TOSCANE
Ecoles et Voyages

- Découverte de l'ITALIE en partant de Rome (antique, baroque et Vatican)
- Découverte de la TOSCANE (San Giminiano, Sienne, Lucca ..)
- et ASSISE BOLOGNE MILAN.

STRETCHING ET BIEN-ETRE
Nouveau concept

Ces entraînements de souplesse, bien-être et détente répondent certainement à un besoin.
A partir de cette année, j'ajoute **un nouveau concept**: des personnalités du monde du sport (professeur d'éducation physique, kiné-sithérapeute sportif, spécialiste en auto-défense...) sont invitées à donner quelques séances basées sur les thèmes de la souplesse, du renforcement musculaire avec ballons spéciaux, de l'initiation à l'auto-défense non agressive etc....
Bienvenue

COMPLET pour cette saison.

Inscriptions pour septembre dès le 26 juin!
Vous pouvez assister à la dernière séance du vendredi 27 juin 2013

à la salle d'Arts Martiaux
rue François Dimanche , 33 à Roselies.

PUB

• sonorisation
• éclairage
• audiovisuel
• location
• vente
• prestation

WATT SOUND

Damien Draye
0032 . 495 . 325 . 991
damien@wattsound.be

• Parc Industriel de Mettet • www.wattsound.be •

NIBAK TRAVEL SERVICES SA

Organisation de voyages en Grèce
Notre cible pour un voyage réussi :
Expérience + professionnalisme + créativité

Confiez nous votre rêve de voyage en Grèce !

Nous contacter ?

Tel 0030 2109218852
2109218853 2109218854
Fax 0030 2109218856
E-mail nibak@otenet.gr

Responsable en Belgique: Mr Alain Metzler

METTET

COMMUNE d'AISEAU PRESLES

Traiteur Luc BADOT

Votre menu selon votre budget

Traiteur & chef à domicile

le sur mesure sans soucis

0476 39 30 50
071 39 30 50

169 rue Pudyne
5070 SART EUSTACHE

SANITAIRE & CHAUFFAGE

Montage - Entretien - Dépannage

Franco RICCI

Rue de Presles 59
6280 VILLERS -POTERIE (GERPINNES)

Tél./Fax 071 50 36 69

New GIGA BIKE

Nouveau propriétaire

- ✓ *Mardi au* vendredi de 10h à 18h
- ✓ Samedi de 9h à 17h
- ✓ Dépôt vélo lundi 17h à 19h

4 Place Belle-Vue
6250 Aiseau-Presles
Téléphone : 0471 / 71 77 04
071 / 40 21 20
Contact:newgigabike@gmail.com

COMMUNE de FARCIENNES

Ecole Saint Joseph

stjoseph.presles@gmail.com
Rue des Prés Burniaux 1 6250 PRESLES
0488 / 14 54 59

En collaboration
avec la Province de Hainaut
Sports et Jeunesse et son service
Provincial de la Jeunesse

Province de HAINAUT

Vous recherchez une **AIDE-MÉNAGÈRE** ?

Nettoyage de votre domicile
Préparation de vos repas
Courses ménagères
Repassage

Faites confiance à votre agence locale présente depuis 3 ans sur METTET

Contact - Alex Mestdagh

0479 / 39.38.99 - accespropre@gmail.com

STAGE DE NATATION du TREMPLIN

40 €

Ouvert dès 4 ans

A la piscine la Tourette de Biesme

du Lundi **01** au vendredi **05** juillet de **9h00 à 10h30**

Voir bulletin dans cette revue

0496 11 99 44

PISCINE 2013-2014 **ATTENTION**

RE-INSCRIPTION / PRE-INSCRIPTION . OBLIGATOIRE

... Des infos dans ce carnet.

Horaire des entrainements

Version 06/2013 — **SAISON 2013-2014**

0471/453 394
tremplinpresles@gmail.com
www.le-tremplin.be

LUNDI

GARCONS / **FILLES**	17h00 à 19h00	GYMNASTIQUE à ROSELIES	COMPETITION Comp1 Comp 2

MARDI

MIXTE	09h30 à 11h30	RANDONNEE	TOUT PUBLIC
MIXTE	17h30 à 18h30	DANSE MODERNE à PRESLES	6 à 8 ans
MIXTE	18h30 à 19h30		9 à 13 ans
MIXTE	19h30 à 20h30	GYMNASTIQUE à PRESLES	ADULTES (aérobic,step,entretien)

MERCREDI

MIXTE	14h00 à **15h30**		4 à 5 ans
	14h00 à **16h00**		6 à 8 ans
FILLES	**14h00 à 16h00**		9 à 13 ans
			14 à 18 ans
GARCONS	16h00 à 18h00		9 à 11 ans
FILLES	**16h00 à 18h00**		COMPETITION Comp 2
GARCONS	16h00 à 19h00		12 ans et plus
GARCONS			COMPETITION
FILLES		GYMNASTIQUE à ROSELIES	COMPETITION Comp 1

VENDREDI

GARCONS	17h00 à 19h00	GYMNASTIQUE à ROSELIES	8 ans à 18 ans
FILLES			11 ans et plus
GARCONS			COMPETITION Comp 1
FILLES			

SAMEDI

MIXTE	08h00 à 09h00	NATATION à BIESME	4 ans et ADULTES
	09h00 à 10h00		
	10h00 à 11h00		

MATERIEL DE GYMNASTIQUE

ETUDE ET AMENAGEMENT DE GYMNASES

Scherpereel Christian

GYM *passion !*

3 rue du petit voisinage

7712 Mouscron Herseaux

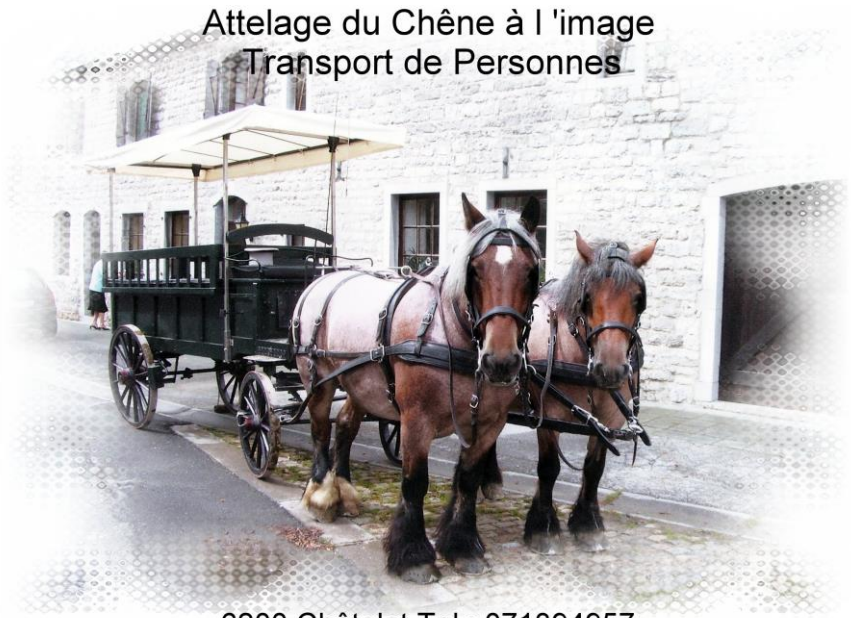
christian@gympassion.be

Tel 056 34 38 44

Fax 056 33 54 39

GYMNOVA

Attelage du Chêne à l 'image
Transport de Personnes

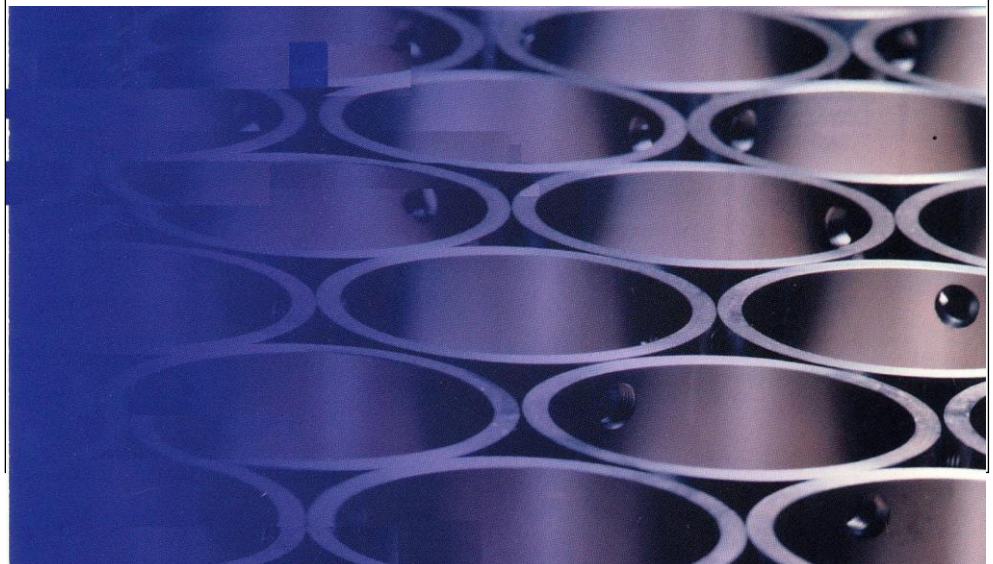


6200 Châtelet Tel : 071394957

MECASTEEL SNC

Travaux mécaniques de tous styles

mecasteel@skynet.be **0471 – 32 85 45**



Le rendez-vous de la dégustation

Vinomania®

CAVE . RESTAURANT . BAR A VIN

Rue Saint-Jean 15-17 5000 Namur

081 65 65 89

Contact@namur-vinomania.be

www. namur-vinomania.be

C'est aussi : soirée privée, soirée dégustation, ...

Infirmier(e)

Enseignement en soins infirmiers
Possibilité d'une année préparatoire
Durée des études : 3 ans

IESCA

www.iesca.be

3 sites

Sainte Waudru	**Sainte Thérèse**	Saint Philippe
Hornu	**Montignies/Sambre**	Haine St Pierre
065 779 468	**071 202 790**	064 371 917

Location ou Pension
Chevaux ou poneys
Piste intérieure et extérieure
Promenade en zone verte
Piste intérieure 60 x 25m

FERME EQUESTRE
Ecurie des SAUVLONS

Rue des Cyprès

6280 Villers–Poterie

Rue de la petite Taille 23
6280 Villers-Poterie
☎ 071 **50 19 48**

Votre club est affilié à la

FfG
Fédération francophone de Gymnastique

OPTIMUM TRAVEL

SERVICE AIRPORT

NAVETTE AEROPORT

PRIX FORFAIT

Service-navette@hotmail.com

0495 89 52 37

NOS SPONSORS

Retrouverez aussi sur notre site
les entreprises qui nous sponsorisent.
Avec un lien vers le site internet de
leurs activités.

www.le-tremplin.be

Nous les remercions de la confiance qu'ils nous accordent
et souhaitons que cette collaboration se poursuive… longtemps.

Articles et photos

Tous nos articles et photos se trouvent sur notre site

www.le-tremplin.be

Régulièrement mis à jour,

Nos activités se déroulent sur 3 sites + … .

♥ **Presles**
Danse - Gym adultes

♥ **Roselies.**
Gymnastique dès 4 ans

♥ **Biesme**
Natation dès 4 ans.

Le groupe « R » J'y adh'air

Objectifs principaux :
L'envie de mettre le corps et l'esprit en mouvement et de préserver la santé grâce à une activité d'endurance.

Libre le mardi matin ?
Rejoins-nous !
Entraineur : Alain

La pince à fringues

2ème main - enfants de 0 à 16 ans
Samedi de 10h à 18h

Rue de la Colonoise 29
5640 Biesme **0494 41 64 90**

Champion
GROUPE MESTDAGH